



当居家办公 遭遇居家上学 我们需要 一点 钝感力

□ 土土绒

疫情来袭，单位宣布居家上班，学校则开启了线上教学。大人小孩难得地24小时齐聚在家，这意外的“亲子时光”，是惊喜还是惊吓？是亲子关系愈加和谐，还是生活工作双重暴击？

作为一名居家工作已达2个月的职场妈妈，我感到一言难尽。曾经，弹性工作、居家上班都是高大上的词语，职场人把向往写在脸上。万万没想到，一场疫情让我猝不及防地“美梦成真”。然而，当居家办公遭遇居家上学，这滋味可谓酸爽。

居家工作也是工作，该干的一样不能少；在线上上课却不只是上课而已，真要好上特别“费妈”。尤其是对于低年级的孩子来说，本来自控能力就差，又没有上网课的经验，忽然上起网课来，那叫一个状况百出。一会儿大叫：“妈妈，我看不见老师的声音啦！”一会儿急问：“妈妈，怎么举手发言啊，快快快！”一会儿又是：“我的习题册不见了，快帮我找出来！”每件事都是十万火急，分分钟都在暴走边缘。

与此同时，孩子她妈也在工作，同事交流、领导交代，件件需要秒回，谁的事也不应该耽误。上网课的那位一喊，就恨不能把自己劈成两半。往常只要把孩子往学校一送就行了，现在却要变身24小时学习助理。不光要协助上网课，还得督促孩子写作业，帮忙拍照、拍视频上传。家长群里不时闪现慌张的家长：求助！美术课的视频在哪里？今天数学课布置了什么作业？我说不知道。

所以，这就不难理解，为什么前段时间有酒店推出“网课托娃套餐”了。我所认识的妈妈第一反应都是：有点心动啊！

如果仅仅是忙一点倒也就算了，关键是亲子关系还面临着严峻挑战。24小时无缝亲密相处，无疑会把双方的优缺点都放大到最大。上课老师提问，为什么别的孩子会回答，而我的孩子没举手？课后小练习，为什么有的孩子被老师表扬了，而我的孩子没有？焦虑情绪不断聚集，渐渐地就觉得她做得这也不好那也不好。而孩子则吐槽：“妈妈你太啰嗦了！快走开！”相看两相厌的感觉，大概只要居家两三天就能迅速体会到。

只不过，冷静下来想想，我的孩子并不完美，这不是我早就知道的事情吗？我作为一个成年人，也无法事事都做到最好；而一个孩子有这样那样的不足，实在是太正常了。人和人之间亲密相处，特别是和孩子相处，有时就需要一点“钝感力”。

所谓的“钝感力”指的是一种迟钝的力量，别把每一个细节放大，别事事都计较，否则很可能在生活的琐屑中耗尽自己的精力。适当地放手，才能愉快地相处。这个道理其实对大人孩子都适用。

当然，居家生活有烦恼，也有意外的甜蜜。上网课让女儿的空闲时间变多了，看到妈妈做家务，她会忽然产生对家务的热情。主动拿起拖把拖地，虽然拖完以后还需要妈妈再拖一遍，自动帮妈妈择菜，虽然择过的菜损耗都特别大，但是，不能否认孩子的努力啊。学习做家务也是孩子探索未知领域的一种，是他们愿与父母分担劳动的表示。

或许并不是每个孩子都这样，但是居家给了我们一个机会，让我们从习以为常的日常中跳出来，做一些以前忽视或难以实现的事。比如有的孩子会爱上运动，有的孩子热衷于做手工，有的孩子把大量的时间花在画画上。我们不妨因势利导，让孩子趁此机会，多做一些感兴趣的事，或许会有意外的收获。

上网课一段时间以后，我发现了一件怪事：下课后，孩子们还久久不愿离开直播间，即使只是听着电脑里传来同学的只言片语，他们也很开心。孩子不会表达，但我知道，这是孤独。

孩子如此，大人也是如此。连续多日关在一所房子里，没有社交，人的心里多多少少会有一些孤独和压抑。居家，不仅仅是一个空间的概念，还深深地影响着生活的方方面面。压力和压抑都容易让亲密关系趋于紧张。在这样特殊的日子里，更加需要家人之间的宽容和互相支持，少一点计较，多一点放过，用“钝感力”填满亲子关系中的坑坑洼洼。



□ 陈武

唐静(化名)两个月没有出校门了，每天都在盼望校园封闭管理结束，能出去寻觅美食，黄阳(化名)在出差的时候，由于时空伴随，绿码变为红码，被就地隔离，许多正常的工作没办法开展；王芳(化名)的老家疫情形势严峻，爸爸患有胃病，本应该定期去医院治疗，但因疫情打乱了治疗节奏，她非常担心。

以上是三个“隔离”的例子，隔离是一种物理上的防疫措施。而这种物理上的隔离是否会转化为心理疏离，直接关系到我们每个人的心理健康。疫情中，心理疏离主要是指在隔离期间，人们的现实和情感需求会受到影响，社会交往和互动方式会发生改变，并由此产生一定的负面情绪。

心理疏离主要会带来几个方面的负面影响。其一，可能导致持续性、弥散性的焦虑、抑郁等负面情绪状态，让自己没有足够的能量继续正常生活，去做自己应该做的事情。其二，长期的情绪压抑和观点差异，可能导致人与人之间产生冲突，人际信任降低，甚至对人生的意义产生怀疑。

那么，我们应该怎么办呢？

从个人的角度说，有两个调整方向。第一个是调整自我的舒适区。在没有疫情防控的时候，没有太多限制，生活是便利的，比较自由，我们的心身处于相对可控和确定的状态。而在疫情防控背景下，面对的限制较多。这时，如果以平时的舒适区来对比当下的生活，就会导致心理失衡。



本版图片来源：视觉中国

编者按

从春天到初夏，突如其来的疫情，给一些城市按下了“暂停键”。疫情隔离了人们的活动，但隔离不了人心。面对困难和挑战，人们齐心协力、携手同心，艰难中见证了美好与情谊。我们相信，有难一起扛，有坎儿一起跨，那些熟悉的人间烟火终将回归。

关闭了武馆，我在团购群里卖西瓜

□ 李晓栋

4月1日，新冠病毒逼近申城，上海进入全域静态管理模式。在浦西封控前一天凌晨，我匆匆写完最后一篇稿，锁上公司的大门，宣告闭馆。

两个月前，我还信心满满地宣告：摸索着开始的的拳师生涯，让我恢复了快乐和自信。

2022年1月31日，中国旧历壬寅年除夕。当大部分人和亲友围坐家中聊天、吃瓜子、刷手机，准备吃年夜饭时，我和散打教练、还有学生小费，却在上海普陀区洛川路315号的一间地下室中，挥汗如雨地进行训练。

这里是我投资开设的一家综合性武术搏击俱乐部，自己担任馆主。

从2001年进入报社做记者，到2015年辞职，采访、写作生涯，占据了我人生最宝贵的年华。

辞职后，我到了一家上市企业做品牌公关，摸了几年鱼，过了几年安生日子。后来，在一个不靠谱儿合伙人的怂恿忽悠下，我从银行借了一笔几十万的创业贷款，拉了一批以前的老同事，准备步入新媒体经济。

由于用人不当、不懂经营、不会管理，类似一群放牛的人铆足了劲上撒哈拉大沙漠里挖水井而不是挖石油，结果越挖越惨。加之新冠肺炎疫情的反复和市场的景气，雪上加霜，导致公司债台高筑。

我的身体也损耗得差不多了。糖尿病、失眠和抑郁症，就像魔鬼每天在吞噬我。上海市精神卫生中心重症科的王主任和我谈了整整一个多小时，然后对我说：

你得的是中度双相抑郁症，到了需要药物介入治疗阶段。

一个人真的像我这样跌到了谷底，也只有坦然。跌不动了才会反省调整，才有转机求生的出现。

人的命运下一步往哪里走，你想想不到。2021年夏天，我一个文人，一个抑郁症患者最后去教武术格斗了，带了徒弟学员一群人，结果还得了一块武术竞赛奖牌。我的人生，出现了意想不到的剧情反转。

2011年，我迷上武术，认识了上海武术界的泰斗人物尹承德老师，正式拜师学艺。我没有加入上海市作家协会会员而成了上海市武术协会会员、国际空手道联盟会员。

2021年9月创业失败，我的妻子说：你为何不考虑把园地区地下室的场地利用起来，开一家小型武馆呢。

就这样，我和师兄们、徒弟们说干就干，把一个阴暗杂乱的废弃仓库，打理成一家中日武术风味浓厚的武馆。我也就成了武馆的馆主，道场的“道长”。

两个月后，我带着武术教练和会员参加了2021长三角传统武术和散打比赛，包揽了武术C类拳种的金、银、铜牌。这样，来武馆的人就更多了，专业的武术教练也开始飞进我这个“草堂”里筑巢。

谁也没想到，上海会因疫情封闭。关闭了武馆，我带着一家人搬回了父母待拆迁的两万户（上海最早的工人新村）老宅中，足不出户，全家防疫。半个月之后，开始感到物资缺少的压力。

引起物资匮乏的原因，一来是家中人多，物资储备不足。二来是此地是两万户老旧小区，老人多、外来打工者多、

贫困户多，凑不齐团购的量。

我拍了照片发朋友圈自嘲：“成功减肥”。不想，看到信息后，各地的同行、同事、朋友纷纷要邮寄物资给我。街道也为我们发来了物资。一位朋友送来的一大箱丰富食物，竟然还有四罐可乐！

依靠各方的捐助总不是个办法，如老歌德在《浮士德》中最后一幕中唱诵的：凡是自强不息者，到头我辈均能救，必须要想办法自救。于是开动脑筋在家解决生计问题。

要不你找找“团长”，我们一起来卖蔬菜吧，这样总比呆在家里坐吃山空好。我的朋友杨导在微信上说。摸清了团购的流程和门道之后，我们开始行动。

在最初找货源的几天，我就像汪洋中的一条孤舟，漫无目的地瞎忙。不是找的货源不对路，就是找到了货源也没有“团长”接手。

终于，一个社区做“团长”的老同事，为我开出了第一条路：他们需要水果。几番电话询问后，一位好友莫总给了我一个信息：浦东农委推荐了一家“南汇8424”西瓜“优质良种基地”，他们的第一批“头瓜”即将上市。

种瓜不易。辛辛苦苦的瓜农，眼看着受疫情影响，西瓜要烂在地里。于是，赶紧联系，和大家一起合计着早点把西瓜送进社区。一群人突然间燃起为农民解决滞销农产品的强烈使命感，大家干得热火朝天，前前后后卖出了近千只西瓜。

从这一批西瓜开始，我们几个文人决定筹备一个项目，专门将上海奉贤、金山、浦东农委旗下推荐的优质特色农产品，直销到上海市区居民果盘里。

一个新的起点又开始了。

因此，为了自身心理健康，首先要意识到两种生活状态的转变，适时进行心态调整。假如，如果我们平时的舒适区间是60-80，那么，在疫情防控常态化的背景下，可能就需要把舒适区间拓展到30-80。这样，某些原本看来不便的情境，由于期待适度调整，自身的情绪反应就不至于太过激烈。

第二个是调整对于隔离的认识。从现实来讲，隔离肯定会带来一些不便，甚至会引起发次生问题。但我们也需要认识到，隔离是阻断疫情传播的有效手段，只要适度合理，一时的不便能更好地保障未来更持久的安全和便利。以居家隔离为例，虽然人们的行动受到一定限制，但是比起日常通勤，隔离也创造出更多属于自己的时间。在这段时间，可以尝试做一些新的规划和探索，发展

新的兴趣爱好，在家里下厨、健身等。这些活动，能够在一定程度上对抗负面情绪，加强积极的自我暗示。

当然，直面疫情中产生的各类心理问题，不仅要个人努力，还需从社会层面入手，让隔离不“隔心”，让隔离不“疏离”。

一方面，疫情防控要做好解释和宣传工作，让大家充分意识到防控的重要意义。防控的具体办法和措施，应该体现人性的温度，避免因冷冰冰的条条框框进行管理。由于疫情持续时间较久，人们难免会出现烦躁、紧张、焦虑、愤怒等情绪。对此，相关部门应该增强服务意识，多一些理解，多从被管控者的角度考虑问题，多听听他们的现实困难和诉求，逐步优化疫情防控措施。对于大家反映强烈的问题，要予以重视，进行充分研究，尤其需要考虑到疫情防控

中可能引发的次生问题和潜在的人群、场景，从而做到因地制宜、分类施策。

另一方面，在物理隔离之外，也要注重对人们的心理疏导，避免“心理红码”。一些地方提前组建心理援助咨询师团队，为封控区、管控区居民提供专属线上心理服务通道的做法，就能更有针对性地解决人们的心理问题。对于一线医务人员、独居老人、心理、精神疾病患者等不同群体，也应逐步探索出更加科学、有效的心理疏导方式，让抗疫过程充满人性温度。

总之，隔离的目的是隔离病毒，不是隔离人心，不是让人与人之间的信任降低，也不是让人与人的距离更远。不让隔离变为疏离，守住“心理绿码”，需要社会的共同努力。（作者系武汉大学马克思主义学院、发展与教育心理研究所教师）

想对不苟言笑的导师说：谢谢您！

□ 吕京笏

如果是在这一轮疫情之前，提起导师，很多同学的第一反应可能都是紧张与压力。长长的书单、严格的要求，一次次修改又一次次被打回重写，讨论学术问题时一针见血的“回怼”，这些画面，相信大家并不陌生。导师，似乎一直是严格、严厉、严肃的代名词。

如今，当同学们之间再次谈论起自己的导师，我听得到的最多的两个字，是“还好”。还好有我导师，不然我就没饭吃了；还好我导帮忙，不然我真的完不成毕业论文了；我太emo（郁闷）了，还好导师一直帮我们疏解情绪、排忧解难。

为了配合疫情防控，我们学校从3月13日晚上8点启动了校园准封闭管理。我还清晰地记得，大门缓缓关上的时候，无数同学都在用自己的方式数着一秒一秒的倒计时。作为其中的一员，我相信我们的复杂情绪是可以通感的，那是对病毒来袭的紧张、对正常生活的渴望，以及对未来一段时间里学业、生活、心态的迷茫。

我的一位学姐，今年6月份就要毕业了。原以为封控这段时间可以“闭关”写论文，却遇到了瓶颈。不仅在理论层面绕进了迷宫中，而且因为疫情的影响，很多之前设计的调研都无法实际进行。

还好，导师主动联系了她，在了解情况后，不仅连续多天与她进行一个小时以上的电话交流，了解进度，指点迷津；还帮她联系到了相关人员，通过线上访谈的方式，完成了调研。平日里常常因为论文写得不好、书看得不透而被导师骂得狗血淋头，现在想想，他对我的所有严厉竟然都这么可爱。

住在校外的专业硕士同学，对于“导师”二字的温暖与分量，感受得更加深刻。有一位同学，平日里吃惯了食堂和外

卖，突然遇到封闭生活，顿时手足无措。好在，导师像是预料到了这一切，不仅把自己总结许久的线上抢菜小技巧“传授”给了他，还赶紧开车给他送去了肉、菜、蛋、口罩、酒精等物资。

得知他并不会做饭后，师母直接开了微信视频，一步一步教他什么时候倒油，什么时候下菜，放多少盐、多少糖，虽不能手把手，却也实现了“面对面”。对于父母远在农村老家的他来说，不仅感受到了师生情，更感受到了亲情。那一刻，我觉得叫老师已经不足以表达我的情感了，真的很想叫一声“师父”。

这样的故事还有很多。有几位理工科的同学，因为“封控”而进不了实验室，想到之前的一切努力都要白费了，心情非常颓废。还好，为了不让学生的努力前功尽弃，他们的导师亲自上阵，自行“隔离”在实验室中。真的既惊喜，又心疼。我们宁愿把之前的实验再从从头做一遍，也不想看着老师每天这么辛苦，还要去帮我们完成实验。

日子很难，还好有诗，这是一名同学在参加了导师组织的线上读诗会后说的话。原来，了解到大家因为疫情和封控而心情压抑之后，导师牵头组织了一场“云端交流会”，与学生们一起聊天、读诗，在“面朝大海，春暖花开”中，在“相信吧，快乐的日子将会来临”中，凝聚起了共克时艰的力量。

其实，在这些故事之外，我们学校的所有导师都在默默关注着自己学生的生活、学业、心态、未来，他们或许不善言辞，或许没做什么惊天动地的大事，却可以在任何一个你需要帮助的时候，挺身而出，这就是“患难见真情”吧。

师生情，是人类最质朴、最纯真的情感之一，而这场突如其来的疫情再次向我们证明，能帮助我们共克时艰、战胜病毒的，往往正是那些不言的深沉。此时此刻，只想对平时不苟言笑的导师说一声，谢谢您！

新的兴趣爱好，在家里下厨、健身等。这些活动，能够在一定程度上对抗负面情绪，加强积极的自我暗示。

当然，直面疫情中产生的各类心理问题，不仅要个人努力，还需从社会层面入手，让隔离不“隔心”，让隔离不“疏离”。

一方面，疫情防控要做好解释和宣传工作，让大家充分意识到防控的重要意义。防控的具体办法和措施，应该体现人性的温度，避免因冷冰冰的条条框框进行管理。由于疫情持续时间较久，人们难免会出现烦躁、紧张、焦虑、愤怒等情绪。对此，相关部门应该增强服务意识，多一些理解，多从被管控者的角度考虑问题，多听听他们的现实困难和诉求，逐步优化疫情防控措施。对于大家反映强烈的问题，要予以重视，进行充分研究，尤其需要考虑到疫情防控

中可能引发的次生问题和潜在的人群、场景，从而做到因地制宜、分类施策。

另一方面，在物理隔离之外，也要注重对人们的心理疏导，避免“心理红码”。一些地方提前组建心理援助咨询师团队，为封控区、管控区居民提供专属线上心理服务通道的做法，就能更有针对性地解决人们的心理问题。对于一线医务人员、独居老人、心理、精神疾病患者等不同群体，也应逐步探索出更加科学、有效的心理疏导方式，让抗疫过程充满人性温度。

总之，隔离的目的是隔离病毒，不是隔离人心，不是让人与人之间的信任降低，也不是让人与人的距离更远。不让隔离变为疏离，守住“心理绿码”，需要社会的共同努力。（作者系武汉大学马克思主义学院、发展与教育心理研究所教师）

想对不苟言笑的导师说：谢谢您！

□ 吕京笏

如果是在这一轮疫情之前，提起导师，很多同学的第一反应可能都是紧张与压力。长长的书单、严格的要求，一次次修改又一次次被打回重写，讨论学术问题时一针见血的“回怼”，这些画面，相信大家并不陌生。导师，似乎一直是严格、严厉、严肃的代名词。

如今，当同学们之间再次谈论起自己的导师，我听得到的最多的两个字，是“还好”。还好有我导师，不然我就没饭吃了；还好我导帮忙，不然我真的完不成毕业论文了；我太emo（郁闷）了，还好导师一直帮我们疏解情绪、排忧解难。

为了配合疫情防控，我们学校从3月13日晚上8点启动了校园准封闭管理。我还清晰地记得，大门缓缓关上的时候，无数同学都在用自己的方式数着一秒一秒的倒计时。作为其中的一员，我相信我们的复杂情绪是可以通感的，那是对病毒来袭的紧张、对正常生活的渴望，以及对未来一段时间里学业、生活、心态的迷茫。

我的一位学姐，今年6月份就要毕业了。原以为封控这段时间可以“闭关”写论文，却遇到了瓶颈。不仅在理论层面绕进了迷宫中，而且因为疫情的影响，很多之前设计的调研都无法实际进行。

还好，导师主动联系了她，在了解情况后，不仅连续多天与她进行一个小时以上的电话交流，了解进度，指点迷津；还帮她联系到了相关人员，通过线上访谈的方式，完成了调研。平日里常常因为论文写得不好、书看得不透而被导师骂得狗血淋头，现在想想，他对我的所有严厉竟然都这么可爱。

住在校外的专业硕士同学，对于“导师”二字的温暖与分量，感受得更加深刻。有一位同学，平日里吃惯了食堂和外

卖，突然遇到封闭生活，顿时手足无措。好在，导师像是预料到了这一切，不仅把自己总结许久的线上抢菜小技巧“传授”给了他，还赶紧开车给他送去了肉、菜、蛋、口罩、酒精等物资。

得知他并不会做饭后，师母直接开了微信视频，一步一步教他什么时候倒油，什么时候下菜，放多少盐、多少糖，虽不能手把手，却也实现了“面对面”。对于父母远在农村老家的他来说，不仅感受到了师生情，更感受到了亲情。那一刻，我觉得叫老师已经不足以表达我的情感了，真的很想叫一声“师父”。

这样的故事还有很多。有几位理工科的同学，因为“封控”而进不了实验室，想到之前的一切努力都要白费了，心情非常颓废。还好，为了不让学生的努力前功尽弃，他们的导师亲自上阵，自行“隔离”在实验室中。真的既惊喜，又心疼。我们宁愿把之前的实验再从从头做一遍，也不想看着老师每天这么辛苦，还要去帮我们完成实验。

日子很难，还好有诗，这是一名同学在参加了导师组织的线上读诗会后说的话。原来，了解到大家因为疫情和封控而心情压抑之后，导师牵头组织了一场“云端交流会”，与学生们一起聊天、读诗，在“面朝大海，春暖花开”中，在“相信吧，快乐的日子将会来临”中，凝聚起了共克时艰的力量。

其实，在这些故事之外，我们学校的所有导师都在默默关注着自己学生的生活、学业、心态、未来，他们或许不善言辞，或许没做什么惊天动地的大事，却可以在任何一个你需要帮助的时候，挺身而出，这就是“患难见真情”吧。

师生情，是人类最质朴、最纯真的情感之一，而这场突如其来的疫情再次向我们证明，能帮助我们共克时艰、战胜病毒的，往往正是那些不言的深沉。此时此刻，只想对平时不苟言笑的导师说一声，谢谢您！



上海的骑手期待回去睡个好觉

贵明说，虽然大城市开销大，但是，节省一点的话，还是能存下钱的，毕竟“大城市”的收入比老家高。

为了存更多的钱，他把每日的开销控制在生存必需品上。不抽烟、不喝酒，租的床位房一天30元、吃饭一天40多元，即使在外跑单时，基本不喝水，带着烧开后、加租电瓶车费、手机话费等等，个人支出每月3000多元。

刚到上海时，他原打算做个小生意，比如继续卖鱼，但是看过房租后打消了这一念头。

第二个计划是去跑运输，他有可以开货车的驾照和资格证。但经过考察，他发现：开货车工资也不是很高，跟老家差不多。他最大的一项支出是买电动车。刚送外卖时，他从车行租车。后来，他花6000元

买了一辆车，但是也要租电瓶，方便随时到充电站更换。然而，送外卖第一天，他就赔了，那天的一单外卖中有几份麻辣烫，汤水比较多，不小心洒出去了。

在疫情期间送货，他最担心车和手机损坏，因为很难找到地方修。有一次取货时，手机滑落，摔坏了屏幕，只看得到屏幕上的时间。

手机是骑手工作的核心，平台接单、拨打电话、地图导航都用手机。疫情期间，骑手需要出示核酸检测阴性证明、通行证等电子证明。一个同行帮他找到一家暂停营业的二手手机店，对方从门缝里塞过来一部手机，850元，没涨价。

因为封控，他不能回原来住的小区，妻子很担心他，几乎每天晚上发视频问“怎么样了？能回去了吗？”他告诉妻子：

上海还好，没那么严重，过得还行，很健康。

在不确定的生活状态下，他只得努力奋斗。疫情期间，他送货最多的一次是帮街道为居民“送药”，和十几名骑手从一个集中点配送到当地小区。由于药品重量高、数量大，我们又想多送，堆得比较高，林贵明骑在车上，货物堆高到胸前和背后，经常掉落，他停下固定两三次才送到。虽然那天比较辛苦，但他感觉很有价值，送那么多药，能帮到不少人。

按照要求，林贵明每天去医院参加核酸检测。4月19日晚，他在送货路上，收到电话通知：核酸阳性，原地别动、等待转运。

他打开健康码，核酸结果为待上传状态。他不知为何“阳性”了，身体也没有

任何症状：与商家、顾客没有接触，货物取放都在专用点位，无接触配送，小区保安和志愿者也会给货物消毒。来不及回想这些，他在路边停好车，打电话告知顾客以及桥下的骑手这一突发情况。他很愧疚。

所幸，与他近距离接触的骑手至今均为阴性。这让他感到安心，没有牵连别人。他在原地待了两个晚上等来转运。其间，他的骑手同行把被褥送来，并给他送来吃的，隔着几十米放在路边。

到方舱后，他反而踏实了，有床睡觉、有热饭吃，有地方住，经历降雨降温，身体有点受不住。

核酸检测两次为阴性后，4月26日，他走出方舱，依然没回小区。新闻上说，6月1日，上海将进入“全面恢复全市正常生产生活秩序阶段”。他在等待那天，想做的第一件事是回到租住的床位。累，想睡个好觉。

我短期不会离开上海。林贵明说，他要继续做骑手，养老婆孩子，存一些钱。